



のどか通信



令和3年10月

運動の秋がやってきました！

涼しい季節になってきましたね。秋といえば、食欲の秋ですが、運動の秋とも言いますね。この時期はウォーキングなど屋外で運動しやすいですね。実は地域在住高齢者における活動量の季節性変化についてという論文があり、冬には、降雪や凍結する地域では活動量が低下する可能性があるという報告があります。

ですので、この時期に運動して、身体を元気にしておくことが大切です。それでは、どんな運動がいいのでしょうか？

気軽にできるのは歩くことです！

厚生労働省が推奨する歩数は、死亡率との関係では 1日1万歩 が理想とされています¹⁾。しかし、現状は3割程度のみしか行えていません。

【目安】: 1000歩 = 約10分の歩行で得られる歩数です。
距離は 600m ~ 700m です。

参考文献1)健康日本 21



運動することで健康を維持するためには歩くだけで良いのでしょうか？

東京都健康長寿医療センターの研究 2)により、歩くことと中等度の活動が必要であり、11 の病気や症状を予防できると報告されています(表 1 参照)。

表 1 1 年の 1 日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

歩数	中等度の活動時間	予防できる病気
2000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5000 歩	7.5 分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000 歩	15 分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8000 歩	20 分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75 歳以上)
9000 歩	25 分	個上 k つ暑(正常高値血圧)、高血糖
10000 歩	30 分	メタボリックシンドローム(75 歳未満)
12000 歩	40 分	肥満

12000 歩(うち中等度の活動が 40 分)以上の運動は健康を害しないよう注意が必要。

最も良いバランスは 1 日 8000 歩、中等度の運動約 20 分といわれています。それでは中等度以上の運動とは？

20～30 歳台:〔生活活動〕子供や動物と活発に遊ぶ・走る、かなり早歩き
〔運動〕 野球、ソフトボール、上衣とトレーニング、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカー、水泳

40～50 歳台:上記の運動に加え、〔生活活動〕 草むしり、農作業
〔運動〕水中歩行、バトミントン、ラジオ体操第 2

60 歳台以上:上記の運動に加え、

〔生活活動〕 掃除機をかける、モップ掛け、自転車、動物の散歩、介護

〔運動〕 自転車エルゴメーター、軽い筋トレ、体操、ゴルフ、ボウリング、バレーボール、社交ダンス、太極拳

☆☆涼しい時期に体を動かされてはいかがでしょう？☆☆

参考文献 2)なぜ、健康な人は「運動」をしないのか？青柳幸利、あさ出版、2014

